

# Meditasi menguras Kamma Lampau



Jika dilakukan sebuah polling tentang tujuan dari seseorang melakukan meditasi, jawabannya pasti sangatlah beragam. Beberapa contoh jawaban yang mungkin sering terdengar adalah untuk relaksasi sehingga bisa mengeluarkan stress di dalam tubuh akibat kegiatan sehari-hari, ataupun untuk menenangkan pikiran sehingga tidak stress secara mental, juga untuk evaluasi diri sehingga dapat menjadi orang yang lebih baik, bahkan ada yang ingin mendapatkan kesaktian sehingga menjadi orang hebat, atau bisa juga untuk berkomunikasi dengan makhluk-makhluk lain.

Jika Sang Buddha belum Parinibbāna dan melihat hal demikian, Beliau pasti akan menyatakan bahwa tujuan-tujuan tersebut hanyalah sesuatu yang biasa saja dan sifatnya tidak mengembangkan kualitas mental (paññā) seseorang menuju ke Pencerahan Yang Agung, mencapai Nibbāna, padamnya seluruh buah perbuatan lampau tanpa sisa.

Jika anda sering membaca berbagai khotbah dari Sang Buddha dalam Sutta Nikāya, anda pasti sering berpapasan dengan pernyataan Beliau bahwa terdapat tiga hal yang tidaklah bermanfaat dalam dunia ini, yang membawa kehancuran, yang patut dicela, yang harus dibasmi, apakah ketiga hal tersebut? Yaitu keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan delusi (moha).

Ketiga hal ini merupakan bagian dari buah kamma lampau (vipāka kamma), di saat salah satu dari ketiga hal tersebut sudah muncul dalam kehidupan sekarang ini, maka mereka disebut sebagai kekotoran batin / kilesa. Kekotoran batin / kilesa yang selalu bermunculan ini merupakan akar yang mendasari segala tindakan baru (kamma) yang dilakukan seseorang dalam kesehariannya, ia selalu mempengaruhi setiap tindakan yang buruk maupun yang baik. **Ketika anda melakukan suatu tindakan dalam kehidupan sehari-hari, secara otomatis kekotoran batin / kilesa pasti turut memegang kendali**, maka dapat dipastikan tindakan yang berakar pada kekotoran batin / kilesa

tersebut akan membentuk vipāka kamma baru lagi yang akan tertanam di barisan belakang, maka dari itu permasalahan hidup kehidupan ini tidak akan pernah terselesaikan.

Tidak sedikit yang telah menyebarkan pernyataan Sang Buddha tentang keburukan dari kekotoran batin / kilesa, namun tidak banyak yang memberikan cara langkah demi langkah untuk dapat melenyapkan kekotoran batin / kilesa tersebut agar ia tidak mempengaruhi tindakan berikutnya. Jadi bagaimana cara melenyapkannya?

Sama halnya dengan polling diatas yang anda harus lakukan tentunya adalah meditasi, namun dengan tujuan utama yaitu untuk mengikis kekotoran batin / kilesa. Dikarenakan tujuan dari meditasi ini yang berbeda, secara otomatis langkah-langkah yang digunakan juga berbeda. Jadi cara apapun yang pernah anda cerap sebelumnya haruslah dikesampingkan karena hal-hal tersebut akan menghambat kemajuan kualitas mental anda. **Satu-satunya cara untuk mengikis lobha, dosa, moha haruslah dengan meditasi vipassanā** yang selaras dengan penjabaran Sang Buddha dalam Mahā Satipatṭhāna Sutta, tidak ada cara yang lain, inilah satu-satunya jalan yaitu empat landasan perhatian

Dalam kāyānupassanā seseorang harus mengamati jasmani sebagai jasmani karena di seluruh kesadaran jasmani terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap, yang dapat membebaskan seseorang dari cengkeraman kekotoran batin / kilesa. Terdapat sembilan titik utama nāma-rūpa / timbul-lenyap di jasmani ini. Dua titik utama nāma-rūpa / timbul-lenyap yang pertama terdapat di ubun-ubun dan tulang ekor. Ketika anda menyadari kedua titik ini badan otomatis akan tegak sendiri dan postur tubuh anda akan diperkokoh sehingga selalu dalam keadaan samādhi.

Penyadaran ubun-ubun TANCAP tulang ekor satu arah dari atas ke bawah merupakan salah satu tahapan dalam [Sistem Tahapan Aktif Jasmani](#) yang dikembangkan oleh [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#). Penyadaran ini memang sangat efektif untuk membelah kekuatan angin di dalam tubuh sehingga kesadaran selalu terjaga. Y.M. Bhikkhu Gunasiri selalu mengibaratkan tahapan ini seperti sebuah kapal yang sedang berlayar di tengah-tengah lautan dan dengan ujung runcing dari kapal tersebut membelah kekuatan angin dan ombak yang begitu besar.

Perlu diketahui bahwa **kekotoran batin / kilesa selalu bersekutu dengan unsur angin di dalam tubuh dan arahnya selalu ke atas**, yang paling awal dikuasai olehnya adalah bagian kepala anda, hal ini dapat terasa jelas dalam meditasi ketika anda diserang kekotoran batin / kilesa terutama lobha dan moha, kepala akan menjadi berat dan sesak seakan-akan ditutup dengan helm, dan sebentar saja kesadaran anda akan hilang. Hal ini sulit untuk dipahami jika anda tidak pernah menyadarinya dalam kehidupan sehari-hari.

Karena sifat inilah mengapa pada umumnya ketika kekotoran batin / kilesa seperti gelisah, galau, depresi, kebencian, kemalasan, ketakutan muncul ia akan secepat kilat menguasai kepala anda sehingga pikiran anda akan dipenuhi dengan hal-hal negatif, dan jika berkelanjutan maka akan timbul sakit penyakit yang umumnya muncul terlebih dahulu sebagai pusing di kepala lalu mulai menyebar ke bagian-bagian tubuh lainnya sehingga badan menjadi lemas, masuk angin, demam, bahkan jika hal-hal ringan tersebut tidak segera ditangani dalam meditasi nantinya bisa menjadi stroke dan kanker.

Anda dapat melihat bahwa sebenarnya yang disebut sebagai mental ini cara kerjanya sangat teknis dan sistematis sekali, yang mengerikan adalah keseluruhan hidup seseorang ditentukan oleh mental di dalam dirinya. Dari sini sebenarnya anda bisa menarik kesimpulan bahwa **kekotoran batin / kilesa tidak main-main dengan anda**, semakin lama anda dikuasai olehnya karena tidak pernah mau menyadari dan mencatat, maka pikiran anda semakin tua akan cenderung menjadi semakin tumpul, bahkan jika dibiarkan seseorang bisa menjadi gila, sakit-penyakitpun akan semakin menumpuk

Maka dari itu penyadaran ubun-ubun TANCAP tulang ekor pada Tahap-1 ini berguna untuk membelah kekuatan dari kekotoran batin / kilesa dan mengarahkannya ke bawah sehingga kekotoran batin / kilesa tidak bisa menguasai kesadaran anda. Anda dapat membuktikan bahwa tahapan tersebut sangatlah efektif untuk melenyapkan kekotoran batin / kilesa berkekuatan kecil sehingga badan bisa terasa ringan dan segar, namun jika kekotoran batin / kilesa yang menyerang berkekuatan besar anda harus menanganinya segera dengan cittānupassanā.

Sedangkan ke enam titik utama nāma-rūpa / timbul-lenyap lainnya digunakan pada Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-2. Jika pada penyadaran ubun-ubun TANCAP tulang ekor dimaksudkan untuk membelah kekuatan kekotoran batin / kilesa, untuk enam titik utama nāma-rūpa / timbul-lenyap lainnya pada Tahap-2 yang terletak di rahang bawah kanan dan kiri, titik pantat kanan dan kiri, serta titik tengah telapak kaki kanan dan kiri, Y.M. Bhikkhu Gunasiri mengibaratkannya seperti mengurai benang yang kusut sehingga kekuatan angin akan terpecah belah.

Selain itu dengan menggunakan kesadaran anda untuk mengarahkan unsur angin di dalam tubuh melalui Sistem Tahapan Aktif Jasmani ini, secara tidak langsung hal tersebut dapat mendeteksi bagian-bagian tubuh anda yang bermasalah, **sehingga sakit-penyakit di fisik bahkan yang belum anda ketahui bisa terdeteksi secara dini.** Jika sudah muncul sakit di fisik anda tidak perlu lagi memakai tahapan ini melainkan langsung beralih ke vedanānupassanā.

Adapun satu titik utama yang terakhir terletak di perut dan pada saat awal meditasi vipassanā tidak perlu ikut diamati, karena nāma-rūpa / timbul-lenyap di perut ini merupakan gudangnya kamma. Ketika nāma-rūpa / timbul-lenyap ini masih dibungkus oleh banyak kekotoran batin / kilesa maka adalah hal yang tidak bijak jika mengamatinya secara langsung. Jika anda main tabrak saja dan langsung mengamati kembang kempis perut, maka dapat dipastikan anda kewalahan menghadapi serangan kekotoran batin / kilesa yang bertubi-tubi. Umumnya hal ini akan mengakibatkan anda sering hanyut oleh perasaan, pikiran, dan akan sering hilang kesadaran saat bermeditasi. Anda juga bisa hanyut dalam ketenangan semu jika kusala vipāka kamma yang muncul. Maka kemajuan kualitas mental anda akan sangat lambat karena cara mengikis kekotoran batin / kilesanya kurang tepat.

Yang harus dilakukan oleh seorang pemeditator yang terampil adalah terus Aktif Jasmani, karena dengan cara inipun sebenarnya banyak kekotoran batin / kilesa yang dapat dikuras hingga nantinya cangkang yang membungkus nāma-rūpa / timbul-lenyap dapat dipecahkan. Ketika cangkang ini sudah pecah, nanti akan muncul secara jelas sensasi timbul-lenyap berupa tusukan-tusukan di daging tepat di perut bagian bawah pusar. Tapi anda harus berhati-hati karena banyak yang tertipu oleh sensasi yang sebenarnya hanyalah denyutan dari unsur angin belaka. **Maka dari itu guru pembimbing yang handal diperlukan agar anda tidak tersesat di jalan.**

Ketika mencapai tingkatan Insight banyak hal yang akan berubah dari diri anda terutama dalam pandangan hidup. Walaupun masih penuh dengan keragu-raguan (vicikicchā), karena hal itu hanya terpatahkan disaat mencapai tingkat kesucian Sotāpanna, tetapi ada semangat yang tinggi dan keyakinan yang kuat bahwa praktik meditasi mengikis kekotoran batin / kilesa ini jika secara intensif dan dalam jangka waktu yang panjang dilakukan dengan kegigihan dan kesabaran pasti bisa menghantarkan dirinya ke Nibbāna pada kehidupan sekarang ini juga.

Perlu diketahui untuk bisa memecahkan cangkang yang menutupi nāma-rūpa / timbul-lenyap ini dibutuhkan tekad juang yang tinggi dalam mengikis kekotoran batin / kilesa, mustahil dicapai dengan bersantai-santai dalam ketenangan saja, apalagi jika tidak mau melenyapkan hambatan yang muncul dalam meditasi baik di fisik maupun mental.

Soal jauh dekatnya seseorang dengan tingkatan yang disebut sebagai Insight ini adalah semata-mata karena kamma dari masa lampau, sejauh apakah anda pernah mengikis kekotoran batin / kilesa di masa lampau, hal tersebut akan berlanjut pada kehidupan anda sekarang ini. Sensasi timbul-lenyap jelas di perut inilah sebenarnya yang disebut sebagai naik turunnya perut, bukan kembang kempis masuk keluarnya napas di perut.

Jadi yang harus anda gunakan dalam meditasi vipassanā sebagai objek pegangan dasar, baik saat meditasi duduk maupun berdiri adalah Sistem Tahapan Aktif Jasmani ini, sedangkan untuk jalan anda mengamati rasa yang muncul di telapak kaki. Jika nantinya muncul hambatan fisik anda harus menggunakan vedanānupassanā, jika muncul hambatan mental anda harus menggunakan cittānupassanā, dan juga dalam menghadapi kedua-duanya dapat mengkombinasikan dengan dhammānupassanā sebagai senjata melawan kekotoran batin / kilesa.

Janganlah menghabiskan waktu anda dikuasai oleh kekotoran batin / kilesa, anda harus selalu menyadari dan mencatat pada nāma-rūpa / timbul-lenyap agar anda dapat terbebas dari kekotoran batin

/ kilesa dan menguras habis vipāka kamma yang anda miliki. Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

**Lihat video ini sekarang:**

Tekan di sini untuk melihat [panduan meditasi vipassanā lengkap](#) yang tersedia di situs ini.